

Färdiga bokningar, och deras kostnader i kronor

Datum	Resa, Logi eller upplevelser	Pris i kr
22-11-21m	Resa, Göteborg–Madrid, 12.00–, 4.45, 1 byte	1949
22-11-21m	Logi, Madrid, 1 natt, Hostal Viky	668
22-11-22ti	Resa, Madrid–San José, 15.00–, 11.50, 0b	5155
22-11-22ti	Logi, CR: San José, 6–7n, Hotel Cultura Plaza	2776
22-11-28m	Resa, San José–Quito, 01.35, 7.25?, 1b	3932
22-11-28m	Logi, Ecuador: Quito, 7n, Travelers House Q	2124
22-12-05m	Resa, Quito–Cusco, 13.20–, 5.40c, 1b	4509 dyr!
22-12-05m	Logi, Cusco, 7n, Posada Villa Mayor	4193
22-12-07	Tåg Cusco–Machu Picchu	972 dyr
22-12-07	Logi, Machu Picchu, 1n, Yanay Collection	439
22-12-08	Buss, Upp och ner för berg	380
22-12-08	Inträde, Machu Picchu	446
22-12-08	Tåg, Machu Picchu–Cusco	735 dyr
22-12-12m	Buss, Cusco–Puno	259
22-12-12m	Logi, Puno, 2n, La Casa del Manzano	476
22-12-13ti	Båttutflykt på Titicacasjön	280
22-12-14o	Buss, Peru: Puno–Bolivia: Copacabana	120
22-12-14o	Logi, Copacabana, 4n, Hotel la Cupola	1711
	Utflykt från Copacabana, ej bokad än	
22-12-18s	Buss, Copacabana–La Paz	89
22-12-18s	Logi, La Paz, 4n, Hotel Madrid	1499
	Utflykt från La Paz, ej bokad än	

22-12-22to	Resa, La Paz–Lima, 14.45, 5.15, 1b	3081
22-12-22	Logi, Lima, 2n, Swan Hotel	953
22-12-24	Logi, Lima, 3n, Hotel El Carmelo Miraflores	1013
22-12-27ti	Logi, Lima, 2n, Plaza Mayor Lima	777
22-12-29to	Resa, Lima–Bogotá, 11.10–, 3.05, 0b	4680 dyr
22-12-29to	Logi, Bogotá, 6n, Hotel Parque 63	2388
	Utflykt från Bogotá, ej bokad än	
23-01-04o	Resa, Bogotá–Panama City, 08.40–, 1.50, 0b	3371
23-01-04o	Logi, Panama City, 5n, Hotel Terranova	2167
23-01-07l	Heldagskanalkryssning	3069 dyr
23-01-09m	Logi, Panama City, 3n,	1674
23-01-12to	Resa, Panama City–Caracas, 11.37–	6031 dyr
23-01-12to	Logi, Caracas, 3n	1873
23-01-15s	Logi, Maiquetía, 4n	2985 dyr
23-01-19to	Resa, Caracas–Göteborg, 11.40–, 1b	11 668 dyr

Datum	Allmänna kostnader	Pris i kr
22-09-29	Vaccinationer, sprutor	1320
22-10-26	Vaccinationer, tabletter	1445
22-10-28	Utökad reseförsäkring	559

Tillkommer: Resetransfers: 2500 kr. Inträden och utflykter: 4000.
Övriga inköp: 2500 kr. (Mat och lokalresor blir nog som hemma.)

SUMMA : Närmare 90 000 kr

Reseplanering

Det mesta är positivt med resan. Jag ser mycket fram emot den i vinter. Men jag har problem med: hälsa (knä, vikt, höjdsjuka, mygg, och mer), Venezuela-krångel, covidrestriktioner, risk med att resa ensam, och oklar backup hemma om något händer. Och resan blir denna vinter eller aldrig, av hälsoskäl. Så jag är nervös, och vissa dagar är svåra.

2019 besökte jag i Chile, Argentina, Uruguay, Paraguay och Brasilien. Den resan var lyckad som helhet, men delvis en förberedelse för stora drömmresan. Min plan var att vintern 2020 uppleva Venezuela, Peru, Bolivia, Ecuador och Colombia. Men corona kom och stoppade det. Nu hösten 2022 har coronaläget även i Sydamerika blivit klart bättre.

När jag först skulle börja boka resor 14–15/9 fick jag kris främst p.g.a. Venezuela med: PCR-testkrav, reseavrådan från UD, och kaosproblem. Det kändes omöjligt båda att resa iväg och att inte göra resa. Ångest. Efter en vecka kunde jag byta Venezuela mot Costa Rica för vecka ett. Jag är oflexibel med att ändra mina planer om mål, vilket ofta är bra. Jag behövde tyvärr också välja ett kritiserat lågprisbolag över Atlanten, eftersom de var hela 2800 kronor billigare än ett pålitligt bra bolag.

Sen hade jag problem med betalningar som nekades av oklara skäl. Det tog mitt fokus, bort från glädjen med att drömma och bygga framåt.

Packning

Jag måste ha en resväska med hjul. Köpte en på Biltema som rymmer 66–74 liter, väger 2,6 kilo, och kostar 599 kr. Storleken är nog lagom: tillräcklig, men inte mer. Bra att väskan är expanderbar. Handtaget man drar i är tillräckligt högt, vilket är jätteviktigt för min rygg.

På en delresa får den incheckade väskan väga max 15 kilo, annars mer. Hoppas det går, om jag kan flytta laptopen i handbagaget då.

Dessutom kommer jag ha med mig en liten ryggsäck som handbagage och alltid med mig på dagarna.

Bärbar dator måste jag ha med mig. Om jag orkar vara ute fem timmar per dag, kommer jag ha elva vakna timmar per dygn på hotellrum. Det har jag inget emot. Internet behövs. Och jag gillar att skriva på dator.

Mobiltelefon lutar jag åt att inte ta med. Jag förstår att lägen kan uppstå då den behövs eller kommer till nytta. Men jag använder den sällan, och risk för roaming samt krångel skulle kosta mig massor av energi.

Kläder fyller ju lätt utrymmet i väskan. Eftersom jag lätt svettas bort en T-shirt om dagen, vill jag få tvättat på hotell var fjortonde dag.

Böcker är ett problem. För jag gillar dem. Skall ha: En spansklärobok, ett litet lexikon och en roman i taget. Guideböcker kopierar jag bara de bästa sidorna ut och tar med. Kanske köper jag några mer under resan.

Hälsa

Hög höjd

Jag skall vara på hög höjd. Min logi i Copacabana vid Titicacasjön är 3850 meter över havet. Jag vet att det kommer bli svårt, men hoppas att det inte blir omöjligt. Den låga lufttrycket och syrefattiga luften medför två problem. Dels risken för akut höjdsjuka de första dygnet, med svår huvudvärk och i sällsynta fall svårare problem. Sömnen kan bli särskilt svårt, för då kan jag inte tänka på att andas extra djupt. Jag har planerat min resa för att öka höjden efterhand. Se nedan! Jag har även bett om och fått en medicin mot höjdsjuka: Diamox. Det andra problemet är svårigheter att gå p.g.a. syrebrist/kondition. Tidigare har jag som högst testat 3555 m.ö.h. i 1–2 timmar (på Teide, vid övre linbanestationen) och då var alla små uppförslut ansträngande. Jag går ner i vikt och tränar kondition innan resan; och kroppen hinner förhoppningsvis producera klart fler röda blodkroppar under resan.

Höjd över havet för orter jag besöker:

San José	1172
Quito	2800
MP, byn	2024
Machu Picchu	2430
Cusco	3400
Titicacasjön	3812 (3899 logi i Copacabana!)
La Paz	3625
Lima	vid havet
Bogota	2640
Panama City	vid havet
Caracas	900

Knä, rygg och vikt

Speciellt mitt vänstra knä har varit mer eller mindre dåligt i några år. Det är en klar risk och begränsning. Ofta får jag ransonera så jag går max 3–5 kilometer per dag. Jag bär inte stor ryggsäck längre. Av och till har jag även haft vissa ryggproblem, men inte nu. Och under ett år hade jag smärtor i höger fot, vilket är borta nu. Självklart är jag rädd för att knä skall bli värre under resan! Jag pendlar mycket i vikt, och har upptäckt att även en viktnedgång på tio kilo snabbt gör märkbar skillnad på dessa problem.

Vaccinationer mot infektionssjukdomar

29/9 vaccinerade jag mig i Skövde. Tre sprutor. Gula feber är krav för att resa mellan många länder i Latinamerika. Hepatit A. Och en booster med fyra olika: stelkramp, difteri, kikhosta och polio, tror jag.

Jag hämtade senare ut recept på några mediciner som tas oralt:

- * Kolera m.m., som är bra mot magsjukor. (Den enda dyra, 800 kr).
- * Tyfoid, tror jag.
- * Malariaprofylax.

Andra hälsorisker

Såklart finns risker med skador och allmänna sjukdomar. Att resa ensam gör en extra exponerad. Covid-sjukdom är jag inte rädd för, eftersom jag har fått fyra vaccinationer samt tröttnat på att bry mig.

Bortvalda resmål

- * Jag strök mina fem dagar i Iquitos, Amazonas. Det kändes sorgligt. Men icke-svar och oklarhet kunde inte blockera min planering längre.
- * Övervägde Trujillo i Peru istället. Det var i den trakten Moche-kulturen fanns, och den är min favorit vad gäller konst i Latinamerika. Men 9+9 timmar på buss lockade inte.
- * Colombias nordkust övervägde jag också, men energin räckte inte. Så det blev Lima–Bogotá–Panama city, med utflykter från varje ort.
- * Fick välja bort heldagsutflykt till Regnbågsberget nära Cusco; för att vara ute 11 timmar och gå på 5000 möh i grupp, räcker inte hälsan för.

Krångel under förberedelsearbetet

- * Perurail som jag betalade alldeles för dyra 151 USD till, skickade mig mina tågbiljetter först femte gången jag sade till om det.
- * Utflyktsarrangör i Amazonas svarade inte på rak fråga, trots flera försök. Sen vågade jag boka flerdags grupputflykt med dem.
- * Svårigheter att betala på flera ställen. Kortbetalningen nekades för inträdesbiljetter till Machu Picchu. Jag tror betalning lyckades på sjunde försöket, av okänt skäl. Sådant förstör flyt för mig.

Om dokumentet *resplan.pdf*

Syftet med *resplan.pdf* är att ge information till människor som kanske är intresserade av mina resplaner. Jag uppdaterar varje fredagskväll, så att här finns ny läsning varje lördagsmorgon.

Dokumentets plats på www: andet.se/resplan.pdf

Respons på vad jag skriver här är välkommet till mig via e-post: tor@autist.se

Torbjörn Andersson, tor@autist.se

Uppdaterat: 2022-11-16